

Nafas : Jembatan Menuju Semesta

Posted on [Juli 22, 2016](#) by [kriya yoga nusantara](#)



(Pembahasan ini diambil dari Vigyana Bhairava Tantra, Bab 3 Breath: The Bridge to Universe. Vigyana Bhairava Tantra ini pertama kali dibabarkan untuk umum oleh OSHO setelah dirahasiakan selama ribuan tahun.)

SHIVA MENJAWAB:

1. WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS. SETELAH NAFAS MASUK (TURUN) DAN SESAAT SEBELUM NAFAS KELUAR, DI SANA BERKAHNYA.
2. KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.
3. ATAU KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER)
4. ATAU, KETIKA NAFAS SEMUANYA KELUAR DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. TEKNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI.

SHIVA REPLIES:

1. RADIANT ONE, THIS EXPERIENCE MAY DAWN BETWEEN TWO BREATHS. AFTER BREATH COMES IN (DOWN) AND JUST BEFORE TURNING UP (OUT) – THE BENEFICENCE.

2. AS BREATH TURNS FROM DOWN TO UP, AND AGAIN AS BREATH CURVES FROM UP TO DOWN – THROUGH BOTH THESE TURNS, REALIZE.

3. OR, WHENEVER IN-BREATH AND OUT-BREATH FUSE, AT THIS INSTANT TOUCH THE ENERGY-LESS, ENERGY-FILLED CENTER.

4. OR, WHEN BREATH IS ALL OUT (UP) AND STOPPED OF ITSELF, OR ALL IN (DOWN) AND STOPPED – IN SUCH UNIVERSAL PAUSE, ONE’S SMALL SELF VANISHES. THIS IS DIFFICULT ONLY FOR THE IMPURE.

Kebenaran yang hakikat, sang hakikat, selalu disini. Ia sudah ada disini. Kebenaran yang hakikat ini, yang hakiki bukan untuk di capai di masa yang akan datang. ENKKAU adalah yang hakikat, kebenaran yang hakiki, sekarang, disaat ini dan disini. Jadi Ia bukanlah sesuatu yang harus diciptakan, sesuatu yang untuk ditemukan atau sesuatu yang untuk dicari. Pahami ini secara jelas, dengan begitu tehnik ini dapat dengan mudah di pahami dan juga dilakukan.

Truth is always here. It is already the case. It is not something to be achieved in the future. YOU are the truth just here and now, so it is not something which is to be created or something which is to be devised or something which is to be sought. Understand this very clearly; then these techniques will be easy to understand and also to do.

Pikiran adalah sebuah mekanisme “menginginkan.” Pikiran adalah selalu keinginan, selalu mencari sesuatu, selalu meminta sesuatu. Objek pikiran selalu di masa depan, pikiran sama sekali tidak peduli dengan saat ini. Tepat di moment saat ini pikiran tidak dapat bergerak, tidak ada ruang baginya. Pikiran membutuhkan masa depan supaya ia dapat bergerak. Pikiran dapat bergerak apakah di masa lalu atau di masa depan. Ia tidak dapat bergerak di saat ini, tidak ada ruang. Yang hakikat, kebenaran yang hakiki ada di saat ini, dan pikiran selalu ada di masa depan atau di masa lalu, oleh karenanya tidak ada perjumpaan antara pikiran dengan yang hakikat.

Mind is a mechanism of desiring. Mind is always in desire, always seeking something, asking for something. Always the object is in the future; mind is not concerned with the present at all. In this very moment the mind cannot move – there is no space. The mind needs the future in order to move. It can move either in the past or in the future. It cannot move in the present; there is no space. The truth is in the present, and mind is always in the future or in the past, so there is no meeting between mind and truth.

Ketika pikiran mencari objek-objek duniawi tidaklah terlalu sulit. Permasalahannya masih jelas, dapat diselesaikan. Tetapi ketika pikiran mencari yang hakiki maka setiap usaha menjadi omong kosong, karena yang hakiki selalu sekarang di saat ini dan disini (here and now) sementara pikiran selalu ada disana di saat yang masa akan datang (then and there). Tidak aka nada perjumpaan. Oleh karenanya pahami hal yang paling mendasar ini, aturan pertama: engkau tidak dapat mencari yang hakikat. Engkau dapat menemukannya, tetapi tidak dengan mencarinya. Setiap usaha pencarian adalah hambatan.

When the mind is seeking worldly objects it is not so difficult, the problem is not absurd; it can be solved. But when the mind starts seeking the truth the very effort becomes nonsense, because

the truth is here and now and the mind is always then and there. There is no meeting. So understand the first thing: you cannot seek truth. You can find it, but you cannot seek it. The very seeking is the hindrance.

Begitu engkau mencari engkau telah menjauh dari saat ini, menjauh dari dirimu, karena diri-MU selalu di saat ini. Si pencari yang mencari itu selalu di saat ini, sementara mencari adalah di masa depan, engkau tidak akan menjadi apa pun yang engkau cari itu. Lao Tzu mengatakan, “Jangan mencari, jika engkau mencari engkau akan melewatkannya. Jangan mencari dan temukanlah. Tidak mencari, dan bertemu”

The moment you start seeking you have moved away from the present, away from yourself, because YOU are always in the present. The seeker is always in the present and the seeking is in the future, you are not going to meet whatsoever you are seeking. Lao Tzu says, “Seek not; otherwise you will miss. Seek not and find. Don’t seek and find.”

Semua teknik-teknik ini hanyalah cara membawa pikiran yang berada di masa lalu dan berada di masa depan untuk berada di saat ini. Bahwa yang engkau cari sudah ada disini, selalu disini. Pikira harus dirubah dari mencari menjadi tidak mencari. Ini sulit. Jika engkau memikirkannya secara intelektual ini akan sangat sulit. Bagaimana cara merubah dari pikiran yang mencari ke yang tidak mencari? Karena dengan begitu pikiran segera membuat ke-tidakmencari-an sebagai objeknya. Pikiran akan berkata, “Jangan mencari” lalu pikiran berkata “aku harus tidak mencari”, lalu pikiran berkata “Sekarang ke-tidakmencari-an adalah objekku. Sekarang aku menginginkan keadaan yang tanpa keinginan.” Pencarian sudah masuk lagi ke dalam pikiran, dan keinginan telah masuk melalui pintu belakang. Itu kenapa ada orang yang mencari objek-objek duniawi dan ada yang mencari objek-objek non-duniawi. Semua objek adalah duniawi karena “mencari” adalah yang disebut dunia.

All these techniques of Shiva’s are simply turning the mind from the future or the past to the present. That which you are seeking is already there, it is the case already. The mind has to be turned from seeking to non-seeking. It is difficult. If you think about it intellectually it is very difficult. How to turn the mind from seeking to non-seeking? – because then the mind makes non-seeking itself the object! Then the mind says, “Don’t seek.” Then the mind says, “I should not seek.” Then the mind says, “Now non-seeking is my object. Now I desire the state of desirelessness.” The seeking has entered again, the desire has come again through the back door. That is why there are people who are seeking worldly objects, and there are people who think they are seeking non-worldly objects. All objects are worldly because “seeking” is the world.

Jadi engkau tidak dapat mencari apa pun yang bukan duniawi. Begitu engkau mencari, ia menjadi hal duniawi. Jika engkau mencari Tuhan, Tuhan yang engkau cari itu adalah bagian dari dunia. Jika engkau mencari Moksha – pembebasan- Nirvana, pembebasanmu menjadi duniawi, pembebasannya sebenarnya adalah sesuatu yang melampaui dunia, karena mencari adalah dunia, menginginkan adalah dunia. Oleh karenanya engkau tidak dapat menginginkan Nirvana, engkau tidak dapat menginginkan keadaan tanpa keinginan. Jika engkau mencoba memahami ini dengan intelektual, ini akan menjadi membingungkan.

So you cannot seek anything non-worldly. The moment you seek, it becomes the world. If you are seeking God, your God is part of the world. If you are seeking MOKSHA – liberation – NIRVANA, your liberation is part of the world, your liberation is not something that transcends the world, because seeking is the world, desiring is the world. So you cannot desire nirvana, you cannot desire non-desire. If you try to understand intellectually, it will become a puzzle.

Shiva tidak mengatakan apa pun tentang hal ini, Ia segera melanjutkan dengan memberikan berbagai teknik. Teknik-teknik ini bukanlah intelektual. Shiva tidak mengatakan kepada Devi “Kebenaran yang hakikat itu ada disini. Jangan mencari-Nya dan engkau akan menemukan-Nya.” Shiva segera memberi teknik. Teknik-teknik itu semuanya tidak intelektual. Lakukan, praktekan teknik-teknik itu. Perubahan yang terjadi adalah sebagai akibat, hanyalah hasil bukan sebagai objek. Perubahan pikiran adalah hasil.

Shiva says nothing about it, he immediately proceeds to give techniques. They are non-intellectual. He doesn't say to Devi, "The truth is here. Don't seek it and you will find it." He immediately gives techniques. Those techniques are non-intellectual. Do them, and the mind turns. The turning is just a consequence, just a by-product – not an object. The turning is just a by-product.

Jika engkau melakukan suatu teknik, pikiranmu akan berbalik arah dari perjalanannya ke masa depan atau ke masa lalu. Tiba-tiba engkau akan menemukan dirimu di saat ini. Itu kenapa Buddha telah memberikan berbagai teknik, Lao Tzu telah memberikan berbagai teknik, Krishna memberikan berbagai teknik. Tapi mereka telah memperkenalkan teknik-teknik mereka itu dengan konsep intelektual. Hanya Shiva yang berbeda. Ia langsung memberi teknik, dan tidak ada pemahaman intelektual, tidak ada pengantar intelektual, karena ia mengetahui bahwa pikiran sangat licik, hal yang paling curang. Pikiran dapat merubah apa pun menjadi masalah. Ke-tidakmencari-an pun akan menjadi masalah.

If you do a technique, your mind will turn from its journey into the future or the past. Suddenly you will find yourself in the present. That is why Buddha has given techniques, Lao Tzu has given techniques, Krishna has given techniques. But they always introduce their techniques with intellectual concepts. Only Shiva is different. He immediately gives techniques, and no intellectual understanding, no intellectual introduction, because he knows that the mind is tricky, the most cunning thing possible. It can turn anything into a problem. Non-seeking will become the problem.

Ada orang-orang yang datang kepadaku dan bertanya bagaimana supaya tanpa keinginan. Mereka menginginkan tanpa-keinginan. Seseorang telah mengatakan pada mereka, atau mereka mungkin telah membacanya, atau mungkin mereka telah mendengar gossip-gossip spiritual bahwa jika engkau tidak menginginkan apa pun engkau akan mencapai kebahagiaan sejati, jika engkau tanpa keinginan engkau akan terbebaskan, jika engkau tanpa keinginan engkau akan terbebaskan dari penderitaan. Sekarang pikiran mereka mendambakan untuk mencapai keadaan tanpa penderitaan, sehingga mereka bertanya bagaimana caranya untuk tanpa keinginan. Pikiran mereka memainkan trik. Mereka tetap menginginkan, hanya saja objeknya berubah. Sebelumnya mereka menginginkan uang, mereka menginginkan keterkenalan, mereka menginginkan kehormatan, mereka menginginkan kekuasaan. Sekarang mereka menginginkan tanpa keinginan.

Hanya objeknya yang berubah, dan mereka tetap sama, dan “menginginkan” mereka tetap sama. Tetapi sekarang keinginan telah menjadi lebih menipu.

There are people who come to me who ask how not to desire. They are desiring non-desire. Somebody has told them, or they have read somewhere, or they have heard spiritual gossip, that if you do not desire you will reach bliss, if you do not desire you will be free, if you do not desire there will be no suffering. Now their minds hanker to attain that state where there is no suffering, so they ask how not to desire. Their minds are playing tricks. They are still desiring, it is only that now the object has changed. They were desiring money, they were desiring fame, they were desiring prestige, they were desiring power. Now they are desiring non-desire. Only the object has changed, and they remain the same and their desiring remains the same. But now the desire has become more deceptive.

Karena hal yang demikian, Shiva langsung memberi teknik tanpa pengenalan atau pengantar apa pun. Ia langsung berbicara tentang teknik. Teknik-teknik itu jika diikuti, segera merubah pikiranmu menjadi ada di saat ini. Dan ketika pikiran berada di saat ini, pikiran berhenti dan lenyap. Engkau tidak mungkin menjadi pikiran jika ada benar-benar di saat ini, sangat tidak mungkin. Hanya di saat ini, jika engkau ada di saat ini dan disini bagaimana mungkin engkau menjadi pikiran? Pikiran lenyap karena ia tidak dapat bergerak. Di saat ini (present) tidak ada ruang bagi pikiran untuk bergerak; engkau tidak dapat berfikir. Jika engkau benar-benar berada di saat ini, bagaimana engkau dapat bergerak? Pikiran berhenti, dan engkau mencapai keadaan tanpa pikiran.

Because of this, Shiva proceeds immediately with no introduction whatsoever. He immediately starts talking about techniques. Those techniques, if followed, suddenly turn your mind: it comes to the present. And when the mind comes to the present it stops, it is no more. You cannot be a mind in the present, that is impossible. Just now, if you are here and now, how can you be a mind? Thoughts cease because they cannot move. The present has no space in which to move; you cannot think. If you are in this very moment, how can you move? Mind stops, you attain to no-mind.

Jadi hal yang sesungguhnya adalah tentang bagaimana menjadi ada di saat ini dan disini. Engkau dapat mencobanya, tapi usaha hanya akan membuktikan kesia-siaan, karena jika engkau membuat usaha menjadi ada di saat ini, lagi engkau bergerak ke masa depan. Moment saat ini terlewatkan oleh proses mencari “bagaimana untuk menjadi ada di saat ini?” Moment saat ini terlewatkan oleh usaha pencarian, dan pikiranmu kembali bergerak dan membuat semua impian mengenai masa depan seperti: suatu hari engkau akan berada di keadaan pikiran yang disana tidak ada gerakan, tanpa keinginan, tanpa pencarian, dan disana akan ada kebahagiaan sejati – oleh karenanya bagaimana menjad ada disaat ini?

So the real thing is how to be here and now. You can try, but effort may prove futile – because if you make it a point to be in the present, then this point has moved into the future. When you ask how to be in the present, again you are asking about the future. This moment is passing in the inquiry, “How to be present? How to be here and now?” This present moment is passing in the inquiry, and your mind will begin to weave and create dreams in the future: some day you will

be in a state of mind where there is no movement, no motive, no seeking, and then there will be bliss – so how to be in the present?

Shiva tidak mengatakan apa pun mengenai ini, Ia hanya memberi teknik. Engkau lakukanlah ini, dan tiba-tiba engkau akan mendapati dirimu ada di saat ini disini. Dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah sang hakikat (the truth), dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah pembebasan, dan ke-ADA-anmu disini saat ini adalah nirvana.

Shiva doesn't say anything about it, he simply gives a technique. You do it, and suddenly you find you are here and now. And your being here and now is the truth, and your being here and now is the freedom, and your being here and now is the nirvana.



Sembilan teknik pertama adalah mengenai pernafasan. Oleh karenanya mari kita memahami sesuatu tentang pernafasan, setelah itu kita akan melanjutkannya dengan teknik-teknik itu. Kita bernafas terus menerus sejak dilahirkan sampai pada saat kematian. Segala sesuatu berubah diantara dua titik ini, kelahiran dan kematian. Segala sesuatunya berubah, tidak ada yang tetap sama, hanya pernafasan yang tetap di antara kelahiran dan kematian.

The first nine techniques are concerned with breathing. So let us understand something about breathing, and then we will proceed to the techniques. We are breathing continuously from the moment of birth to the moment of death. Everything changes between these two points. Everything changes, nothing remains the same, only breathing is a constant thing between birth and death.

Si anak kecil menjadi remaja, dan remaja menjadi tua. Ia akan menjadi tua, tubuhnya menjadi jelek, sakit, semuanya berubah. Ia akan berbahagia, tidak bahagia, menderita, semuanya berubah. Tetapi apa pun yang terjadi diantara kelahiran dan kematian, seseorang harus bernafas. Apakah ia bahagia atau tidak bahagia, muda dan tua, sukses atau tidak sukses, siapa pun engkau, tidaklah penting, satu hal yang pasti: diantara dua titik ini (kelahiran dan kematian) engkau harus bernafas.

The child will become a youth; the youth will become old. He will be diseased, his body will become ugly, ill, everything will change. He will be happy, unhappy, in suffering; everything

will go on changing. But whatsoever happens between these two points, one must breathe. Whether happy or unhappy, young or old, successful or unsuccessful – whatsoever you are, it is irrelevant – one thing is certain: between these two points of birth and death you must breathe.

Bernafas adalah aliran yang terus menerus, tidak ada jeda yang mungkin. Bahkan jika untuk sesaat engkau lupa bernafas, engkau akan tidak ada. Oleh karenanya engkau tidak diwajibkan untuk bernafas. Karena kalau bernafas menjadi kewajiban ini akan menjadi susah. Seseorang bisa lupa bernafas untuk sesaat, dan tidak ada yang bisa dilakukan. Sungguh, bukanlah engkau yang bernafas, karena engkau tidak dibutuhkan. Ketika engkau tertidur lelap, nafas tetap berlanjut. Engkau tidak sadarkan diri, dan nafas tetap berlanjut, engkau dalam keadaan koma, dan nafas tetap berlanjut. Engkau tidak diperlukan untuk bernafas, bernafas adalah sesuatu yang terus terjadi tanpa memerlukanmu/usahamu.

Breathing will be a continuous flow; no gap is possible. If even for a single moment you forget to breathe, you will be no more. That is why YOU are not required to breathe, because then it would be difficult. Someone might forget to breathe for a single moment, and then nothing could be done. So, really, YOU are not breathing, because YOU are not needed. You are fast asleep, and breathing goes on; you are unconscious, and breathing goes on; you are in a deep coma, and breathing goes on. YOU are not required; breathing is something which goes on in spite of you.

Nafas adalah factor yang tetap ada dalam personalitasmu, ini adalah hal pertama. Nafas adalah hal yang paling utama dan mendasar dalam kehidupan, ini adalah hal kedua. Engkau tidak dapat tetap hidup tanpa nafas. Sehingga nafas dan hidup menjadi hal yang sama. Bernafas adalah mekanisme hidup. Dan hidup berhubungan erat dengan nafas. Oleh karenanya di India kita menyebutnya PRANA. Kita telah memberinya satu nama untuk keduanya – PRANA artinya vitalitas (energy/tenaga), kehidupan. Hidupmu adalah nafasmu.

It is one of the constant factors in your personality – that is the first thing. It is something which is very essential and basic to life – that is the second thing. You cannot be alive without breath. So breath and life have become synonymous. Breathing is the mechanism of life, and life is deeply related with breathing. That is why in India we call it PRANA. We have given one word for both – PRANA means the vitality, the aliveness. Your life is your breath.

Yang ke tiga, nafasmu adalah jembatan antara engkau dan tubuhmu. Terus menerus nafas menjembatani engkau dengan tubuhmu, menghubungkanmu, mengikatkanmu dengan tubuhmu. Tidak saja nafas itu menghubungkanmu dengan badanmu, nafas juga menjembatimu dengan semesta. Tubuh adalah alam semesta yang datang padamu, alam semesta yang lebih dekat denganmu.

Thirdly, your breath is a bridge between you and your body. Constantly, breath is bridging you to your body, connecting you, relating you to your body. Not only is the breath a bridge to your body, it is also a bridge between you and the universe. The body is just the universe which has come to you, which is nearer to you.

Tubuhmu adalah bagian dari alam semesta. Segala sesuatu yang ada di tubuhmu adalah bagian dari semesta, setiap partikelnya, setiap selnya. Ini adalah pendekatan terdekat menuju adalah

semesta. Nafas adalah jembatannya. Jika jembatannya putus, engkau tidak lagi berada di badan. Jika jembatannya putus, engkau tidak lagi di alam semesta, engkau bergerak menuju ke dimensi yang lain yang tidak diketahui, engkau tidak dapat lagi ditemukan di dalam ruang dan waktu. Oleh karenanya, hal yang ke tiga adalah, nafas adalah juga jembatan antara engkau dengan ruang dan waktu.

Your body is part of the universe. Everything in the body is part of the universe – every particle, every cell. It is the nearest approach to the universe. Breath is the bridge. If the bridge is broken, you are no more in the body. If the bridge is broken, you are no more in the universe. You move into some unknown dimension; then you cannot be found in space and time. So, thirdly, breath is also the bridge between you, and space and time.

Oleh karenanya nafas menjadi hal yang sangat signifikan, yang paling signifikan. Sehingga Sembilan teknik pertama berkaitan dengan nafas. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan dapat kembali berada di momen saat ini. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan menemukan sumber hidup. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau dapat melampaui ruang dan waktu. Jika engkau dapat melakukan sesuatu dengan nafas, engkau akan berada di dunia dan juga berada melampaui dunia ini.

Breath, therefore, becomes very significant – the most significant thing. So the first nine techniques are concerned with breath. If you can do something with the breath, you will suddenly turn to the present. If you can do something with breath, you will attain to the source of life. If you can do something with breath, you can transcend time and space. If you can do something with breath, you will be in the world and also beyond it.

Nafas punya dua titik. Yang satu adalah dimana titik itu menyentuh tubuh dan alam semesta, dan titik yang lainnya adalah dimana ia menyentuhmu dan itu yang melampaui alam semesta. Kita hanya mengetahui satu bagian dari nafas. Yaitu ketika nafas bergerak menuju semesta, menuju tubuh, kita mengetahui ini. Tetapi nafas selalu bergerak dari tubuh ke yang “bukan tubuh”, dari “yang “bukan tubuh” menuju tubuh. Kita tidak mengetahui titik yang lainnya. Jika engkau menyadari satu titiknya, bagian yang lain dari jembatan nafas itu, ujung yang lainnya itu, sesegera itu engkau akan ditransformasikan, terpindahkan ke sebuah dimensi yang berbeda.

Breath has two points. One is where it touches the body and the universe, and another is where it touches you and that which transcends the universe. We know only one part of the breath. When it moves into the universe, into the body, we know it. But it is always moving from the body to the “no-body,” from the “no-body” to the body. We do not know the other point. If you become aware of the other point, the other part of the bridge, the other pole of the bridge, suddenly you will be transformed, transplanted into a different dimension.

Tapi ingat, apa yang akan disampaikan oleh Shiva bukanlah yoga, tetapi ini adalah tantra. Yoga juga menggunakan nafas, tetapi penggunaan nafas di dalam yoga berbeda dengan penggunaan nafas di dalam tantra. Yoga berusaha mengatur nafas, membuatnya teratur, tersistematis. Jika engkau mengatur nafasmu kesehatanmu akan bertambah. Jika engkau mengatur nafasmu, jika engkau mengetahui rahasia pernafasan, usiamu akan menjadi lebih panjang, engkau akan hidup

lebih sehat dan hidup lebih panjang. Engkau akan lebih kuat, terisi oleh lebih banyak energi, lebih perkasa, lebih hidup, muda dan segar.

But remember, what Shiva is going to say is not yoga, it is tantra. Yoga also works on breath, but the work of yoga and tantra is basically different. Yoga tries to systematize breathing. If you systematize your breathing your health will improve. If you systematize your breathing, if you know the secrets of breathing, your life will become longer; you will be more healthy and you will live longer. You will be more strong, more filled with energy, more vital, alive, young, fresh.

Tetapi tantra tidak memperdulikan itu. Tantra tidak perdulu dengan pengaturan nafas, tetapi hanya menggunakan nafas sebagai tekhniknya untuk masuk ke dalam. Seseorang tidak perlu mempraktekkan satu gaya bernafas tertentu, suatu system bernafas khusus, atau suatu irama bernafas tertentu, tidak. Seseorang harus bernafas apa adanya. Seseorang hanya perlu sadar akan beberapa titik di dalam proses bernafas.

But tantra is not concerned with that. Tantra is concerned not with any systematization of breath, but with using breath just as a technique to turn inward. One has not to practice a particular style of breathing, a particular system of breathing or a particular rhythm of breathing – no! One has to take breathing as it is. One has just to become aware of certain points in the breathing.

Ada beberapa titik, tapi kita tidak sadar akan itu. Kita telah bernafas dan akan terus bernafas, - kita lahir bernafas sampai mati, tetapi kita tidak sadar akan beberapa titik-titik itu. Dan ini aneh. Manusia mencari, menjelajah hingga ke ruang angkasa. Manusia pergi ke bulan; bahkan manusia mencoba pergi lebih jauh, dari bumi menuju ruang angkasa, dan manusia belum juga mempelajari hal terdekat dengan dirinya. Ada beberapa titik di dalam bernafas yang belum engkau amati, dan titik-titik itu adalah pintu, pintu terdekat dari mana engkau bisa pergi ke dunia yang berbeda, ke diri (being) yang berbeda, ke kesadaran yang berbeda. Tetapi titik titik itu sangat halus.

There are certain points, but we are not aware of them. We have been breathing and we will go on breathing – we are born breathing and we will die breathing – but we are not aware of certain points. And this is strange. Man is searching, probing deep into space. Man is going to the moon; man is trying to reach farther, from earth into space, and man has not yet learned the nearest part of his life. There are certain points in breathing which you have never observed, and those points are the doors – the nearest doors to you from where you can enter into a different world, into a different being, into a different consciousness. But they are very subtle.

Untuk mengamati bulan tidaklah sulit. Bahkan untuk mencapai bulan tidaklah terlalu sulit. Ini perjalanan yang kasar. ENgkau membutuhkan mekanisasi, membutuhkan tekhnologi, engkau membutuhkan informasi-informasi yang dikumpulkan, lalu engkau dapat mencapai bulan. Bernafas adalah hal yang paling dekat denganmu, dan semakin dekat sesuatu itu, semakin sulit ia untuk di tangkap. Semakin dekat, semakin sulit; semakin jelas, semakin sulit. Nafas begitu denganmu dan lagi tidak ada jarak antara engkau dengan nafasmu. Atau, disana ada jarak yang sangat kecil sehingga engkau membutuhkan pengamatan yang teliti yang cermat, hanya dengan

begitu engkau menyadari beberapa titik tersebut. Titik-titik tersebut adalah landasan dari teknik-teknik ini.

To observe a moon is not very difficult. Even to reach the moon is not very difficult; it is a gross journey. You need mechanization, you need technology, you need accumulated information, and then you can reach it. Breathing is the nearest thing to you, and the nearer a thing is, the more difficult it is to perceive it. The nearer it is, the more difficult; the more obvious it is, the more difficult. It is so near to you that again there is no space between you and your breathing. Or, there is such a small space that you will need a very minute observation, only then will you become aware of certain points. These points are the basis of these techniques.



Sekarang, Aku akan menjelaskan setiap tekniknya.

SHIVA MENJAWAB:

WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS. SETELAH NAFAS MASUK (TURUN) DAN SESAAT SEBELUM NAFAS KELUAR, DI SANA BERKAHNYA.

Inilah tekniknya:

WAHAI YANG BERCAHAYA, PENGALAMAN INI DAPAT MUNCUL DI ANTARA DUA NAFAS.

Setelah nafas masuk, disana, turun, dan sesaat sebelum nafas keluar, disana, naik, – BERKAHNYA. Sadarlah akan dua titik ini, dan disanalah terjadinya. Ketika nafasmu masuk, amati. Untuk sesaat, atau seperseribu bagian saat, disana tidak ada nafas, sebelum nafas masuk, sebelum nafas keluar. Satu nafas masuk, lalu disana ada titik tertentu dan nafas berhenti. Lalu nafas keluar. Ketika nafas keluar, dan sekali lagi untuk satu momen, atau sepersekitan saat/moment, nafas berhenti. Lalu nafas masuk.

So now I will take each technique.

SHIVA REPLIES:

RADIANT ONE, THIS EXPERIENCE MAY DAWN BETWEEN TWO BREATHS. AFTER BREATH COMES IN (DOWN) AND JUST BEFORE TURNING UP (OUT) – THE BENEFICENCE.

That is the technique:

RADIANT ONE, THIS EXPERIENCE MAY DAWN BETWEEN TWO BREATHS.

After breath comes in – that is, down – and just before turning out – that is, going up – THE BENEFICENCE. Be aware between these two points, and the happening. When your breath comes in, observe. For a single moment, or a thousandth part of a moment, there is no breathing – before it turns up, before it turns outward. One breath comes in; then there is a certain point and breathing stops. Then the breathing goes out. When the breath goes out, then again for a single moment, or a part of a moment, breathing stops. Then breathing comes in.

Sebelum nafas berputar masuk atau berputar keluar, ada satu momen dimana engkau tidak bernafas. Disana, di moment itu pengalam itu memiliki kemungkinan untuk muncul, karena ketika engkau tidak bernafas engkau tidak ada di duni ini. Pahami ini: ketika engkau tidak bernafas engkau mati. Engkau masih ada, tetapi mati. Tapi moment yang seperti ini sangat pendek durasinya dan tidak pernah engkau amati.

Before the breath is turning in or turning out, there is a moment when you are not breathing. In that moment the happening is possible, because when you are not breathing you are not in the world. Understand this: when you are not breathing you are dead; you ARE still, but dead. But the moment is of such a short duration that you never observe it.

Bagi tantra, setiap nafas yang keluar adalah kematian dan setiap nafas yang masuk adalah kelahiran kembali. Tarikan nafas yang masuk adalah kelahiran kembali; hembusan nafas keluar adalah kematian. Hembusan nafas yang keluar sinonim dengan kematian, nafas yang masuk sinonim dengan kehidupan. Jadi dalam setiap nafas engkau menemui ajalmu dan terlahir kembali. Jarak antara keduanya sangat pendek durasinya, tetapi dengan pengamatan yang tajam dan tulus dengan perhatian engkau dapat merasakan jarak itu. Jika engkau dapat merasakan jarak itu, Shiva mengatakan, disana berkahnya. Dan tidak ada lagi yang diperlukan. Engkau diberkati, engkau telah mengetahui, sesuatu telah terjadi.

For tantra, each outgoing breath is a death and each new breath is a rebirth. Breath coming in is rebirth; breath going out is death. The outgoing breath is synonymous with death; the incoming breath is synonymous with life. So with each breath you are dying and being reborn. The gap between the two is of a very short duration, but keen, sincere observation and attention will make you feel the gap. If you can feel the gap, Shiva says, THE BENEFICENCE. Then nothing else is needed. You are blessed, you have known; the thing has happened.

Engkau tidak melatih nafasmu. Biarkan ia apa adanya. Kenapa tekhnik ini sangat sederhana? Tekhnik ini terlihat sederhana. Tekhnik yang sangat sederhana. untuk mengetahui sang hakiki? Untuk mengetahui sang hakiki artinya mengetahui yang tidak lahir dan juga tidak mati, mengetahui elemen yang abadi yang selalu ada. Engkau dapat mengetahui nafas keluar, engkau dapat mengetahui nafas masuk, tetapi engkau tidak pernah mengetahui jarak diantara keduanya.

You are not to train the breath. Leave it just as it is. Why such a simple technique? It looks so simple. Such a simple technique to know the truth? To know the truth means to know that which

is neither born nor dies, to know that eternal element which is always. You can know the breath going out, you can know the breath coming in, but you never know the gap between the two.

Cobalah. Seketika itu engkau akan menangkap titik tersebut, dan engkau bisa mendapatkannya, karena titik itu selalu ada disana. Tidak ada yang perlu ditambahkan kepadamu atau ke dalam strukturmu, titik itu selalu disana. Segala sesuatu sudah ada disana kecuali kesadaranmu. Jadi bagaimana melakukannya? Yang pertama, jadilah sadar akan nafas masuk. Perhatikanlah. Lupakan yang lain, lihat dan perhatikan saja nafas masuk, setiap gerakannya.

Try it. Suddenly you will get the point – and you can get it; it is already there. Nothing is to be added to you or to your structure, it is already there. Everything is already there except a certain awareness. So how to do this? First, become aware of the breath coming in. Watch it. Forget everything, just watch breath coming in – the very passage.

Ketika nafas menyentuh lubang hidungmu, rasakan disana. Biarkan nafasmu masuk. Bergerak dengan nafas dengan sadar sepenuhnya. Ketika engkau ke bawah, ke bawahlah, ke bawah bersama nafas, jangan melewati nafas. Jangan mendahului nafas dan jangan ketinggalan, bergeraklah bersamaan dengan nafas. Ingatlah ini: Jangan mendahului, jangan mengikutinya seperti bayangan, jadilah bersamaan dengan nafas.

When the breath touches your nostrils, feel it there. Then let the breath move in. Move with the breath fully consciously. When you are going down, down, down with the breath, do not miss the breath. Do not go ahead and do not follow behind, just go with it. Remember this: do not go ahead, do not follow it like a shadow; be simultaneous with it.

Nafas dan kesadaran harus menjadi satu. Nafas masuk, engkau masuk. Hanya dengan begitu ini menjadi mungkin untuk menangkap titik diantara dua nafas. Ini tidaklah mudah. Bergeraklah masuk bersama nafas, lalu bergeraklah keluar bersama nafas: masuk-keluar, masuk-keluar.

Breath and consciousness should become one. The breath goes in – you go in. Only then will it be possible to get the point which is between two breaths. It will not be easy. Move in with the breath, then move out with the breath: in-out, in-out.

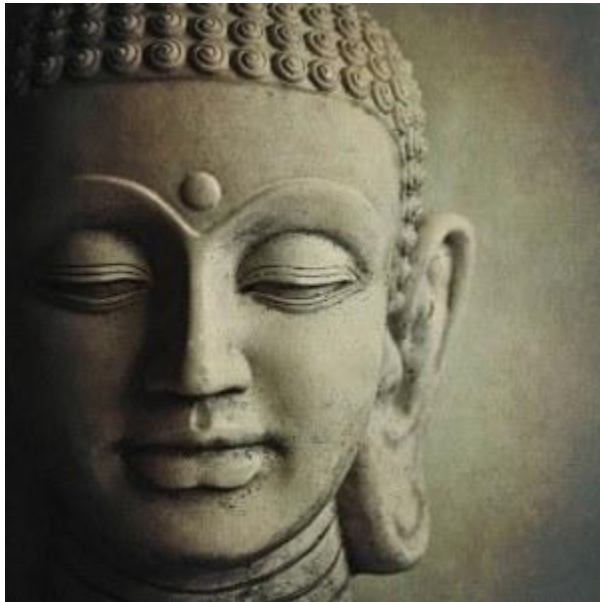
Buddha telah mencoba khususnya teknik ini, jadi teknik ini sudah menjadi teknik Buddhist. Dalam terminology teknik ini disebut dengan Anapanasati Yoga. Dan pencerahan Buddha berdasarkan teknik ini, hanya ini.

Buddha tried particularly to use this method, so this method has become a Buddhist method. In Buddhist terminology it is known as Anapanasati Yoga. And Buddha's enlightenment was based on this technique – only this.

Semua agama-agama di dunia, semua yang telah melihat di dunia-dunia ini, telah sampai melalui beberapa teknik atau yang lain, dan semua teknik-teknik yang di pakai oleh mereka yang mencapai pencerahan ada dalam seratus dua belas teknik ini. Teknik yang pertama ini adalah sebuah teknik buddhis. Teknik ini telah diketahui sebagai teknik Buddhist karena sang Buddha mencapai pencerahan melalui teknik ini.

All the religions of the world, all the seers of the world, have reached through some technique or other, and all those techniques will be in these one hundred and twelve techniques. This first one is a Buddhist technique. It has become known in the world as a Buddhist technique because Buddha attained his enlightenment through this technique.

Dari: Vigyana Bhairava Tantra vol 1. Chapter 3. Breath: A Bridge to Universe



Buddha mengatakan, “Sadariah akan nafasmu saat nafasmu masuk, dan nafasmu keluar, masuk, dan keluar.” Buddha tidak pernah mengatakan mengenai titik atau jarak/jeda pada nafas, karena tidak perlu. Buddha perfikir dan merasa jika engkau meperhatikan jarak/jeda itu, jarak di antara dua nafas, perhatian itu bisa mengganggu kesadaranmu. Oleh karenanya sang Buddha hanya mengatakan: “sadariah. Ketika nafas masuk, masuklah bersama nafas, dan ketika nafas keluar, ikutlah keluar bersama nafas. Lakukanlah hal sederhana ini: masuklah, keluarlah, bersama nafas.” Ia tidak mengatakan hal apa pun yang lain berkaitan dengan tehnik ini.

Buddha said, ”Be aware of your breath as it is coming in, going out – coming in, going out.” He never mentions the gap because there is no need. Buddha thought and felt that if you become concerned with the gap, the gap between two breaths, that concern may disturb your awareness. So he simply said, ”Be aware. When the breath is going in move with it, and when the breath is going out move with it. Do simply this: going in, going out, with the breath.” He never says anything about the latter part of the technique.

Alasannya adalah Buddha berbicara pada orang biasa, dan bakhann jika diberitau mengenai jeda/intervallnya akan menjadi keinginan untuk memdapatkan jedanya. Keinginan untuk mendapatkan jeda itu akan menjadi hambatan bagi kesadaran, karena jika engkau menginginkan mendapatkan jeda/interval itu engkau akan menjauh dari yang sebenarnya. Nafas akan masuk, tetapi engkau akan menjauh dari nafas karena berusaha menginginkan interval itu yang mana interval itu berada di depan. Buddha tidak pernah mengatakan itu, oleh karenanya tehnik sang Buddha baru setengah.

The reason is that Buddha was talking with very ordinary men, and even that might create a desire to attain the interval. That desire to attain the interval will become a barrier to awareness, because if you are desiring to get to the interval you will move ahead. Breath will be coming in, and you will move ahead because you are interested in the gap which is going to be in the future. Buddha never mentions it, so Buddha's technique is just half.

Tetapi setengahnya yang lain akan mengikuti secara otomatis. Jika engkau mempraktekkan kesadaran akan nafas, awas terhadap nafas, tiba-tiba, suatu hari, tanpa engkau sadari, engkau akan sampai di interval nafas itu. Karena dengan kesadaranmu menjadi mapan, mendalam dan kuat, kesadaranmu menjadi terbingkai, seluruh semesta menjadi terbingkai, hanya nafasmu yang keluar masuk, seluruh arena hanya untuk kesadaramu, tiba-tiba engkau akan menyadari dan merasakan jeda yang dimana tidak ada nafas.

But the other half follows automatically. If you go on practicing breath consciousness, breath awareness, suddenly, one day, without knowing, you will come to the interval. Because as your awareness will become keen and deep and intense, as your awareness will become bracketed – the whole world is bracketed out; only your breath coming in or going out is your world, the whole arena for your consciousness – suddenly you are bound to feel the gap in which there is no breath.

Ketika engkau bergerak bersama nafas dengan teliti dan telaten, ketika tidak ada nafas, bagaimana mungkin engkau tidak sadar? Engkau akan sadar bahwa tidak ada nafas, dan disaat itu engkau akan menyadari bahwasanya nafas tidak bergerak masuk tidak juga bergerak keluar. Nafas berhenti sepenuhnya. Dan dipemberhentian itu, disanalah BERKAHNYA.

When you are moving with breath minutely, when there is no breath, how can you remain unaware? You will suddenly become aware that there is no breath, and the moment will come when you will feel that the breath is neither going out nor coming in. The breath has stopped completely. In that stopping, THE BENEFICENCE.

Satu teknik ini cukup untuk berjuta-juta orang. Seluruh Asia telah mencoba dan hidup dengan teknik ini selama berabad-abad. Tibet, Cina, Jepang, Burma, Thailand, Sri Lanka, semua Asia kecuali India telah mencoba teknik ini. Hanya dengan satu teknik ini ribuan dan ribuan orang telah mencapai pencerahan. Dan ini hanya teknik pertama.

This one technique is enough for millions. The whole of Asia tried and lived with this technique for centuries. Tibet, China, Japan, Burma, Thailand, Ceylon – the whole of Asia except India has tried this technique. Only one technique and thousands and thousands have attained enlightenment through it. And this is only the first technique.

Tapi sayangnya karena teknik ini terasosiasi dengan nama sang Buddha, orang-orang hindu telah mencoba menghindarinya. Karena teknik ini semakin dikenal sebagai tekniknya umat Buddha, orang Hindu benar-benar melupakan ini. Dan bukan hanya itu, mereka juga menghindari teknik ini dengan alasan lain. Karena teknik ini adalah teknik pertama yang disampaikan oleh Shiva, banyak orang Buddhist telah mengklaim bahwa buku ini VIGYANA BHAIRAVA TANTRA, adalah sebuah buku umat Buddha, bukan buku orang Hindu.

But unfortunately, because the technique became associated with Buddha's name, Hindus have been trying to avoid it. Because it became more and more known as a Buddhist method, Hindus have completely forgotten it. And not only that, they have also tried to avoid it for another reason. Because this technique is the first technique mentioned by Shiva, many Buddhists have claimed that this book, VIGYANA BHAIRAVA TANTRA, is a Buddhist book, not a Hindu book.

Tekhnik ini bukan tekhnik Hindu atau pun Buddhist, tehknik hanyalah sekedar tekhnik. Sang Buddha menggunakannya, tapi tekhnik ini sudah ada dari sebelum-sebelumnya. Buddha menjadi Buddha, seorang yang tercerahkan, karena tekhnik ini. Tekhnik ini ada lebih dulu dari sang Buddha, tekhnik ini sudah ada. Cobalah ini. Ini adalah salah satu tekhnik yang paling mudah, paling gampang, lebih sederhana dibandingkan dengan tekhnik-tekhnik yang lain. Aku tidak mengatakan ini sederhana untukmu. Tekhnik-tekhnik lain akan lebih susah. Itu kenapa tekhnik ini disampaikan sebagai tekhnik pertama.

It is neither Hindu nor Buddhist – a technique is just a technique. Buddha used it, but it was there already to be used. Buddha became a buddha, an enlightened one, because of the technique. The technique preceded Buddha; the technique was already there. Try it. It is one of the most simple techniques – simple compared to other techniques; I am not saying simple for you. Other techniques will be more difficult. That is why it is mentioned as the first technique.



Tekhnik ke dua, kesembilan tekhnik ini (Sembilan tekhnik pertama dari 112 tekhnik) berhubungan dengan nafas.

KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN (PERGANTIAN) NAFAS INI, SADARI.

The second technique – all these nine techniques are concerned with breath.

AS BREATH TURNS FROM DOWN TO UP, AND AGAIN AS BREATH CURVES FROM UP TO DOWN – THROUGH BOTH THESE TURNS, REALIZE.

Teknik ini masih sama, tapi dengan sedikit perbedaan. Penekanannya tidak lagi pada gap/pemberhentian, tapi pada perputaran. Nafas keluar dan nafas masuk membentuk sebuah lingkaran. Ingat, nafas masuk dan keluar bukan dua garis yang sejajar. Kita selalu berfikir bahwa mereka sejajar –nafas masuk dan nafas keluar. Apakah engkau berfikir bahwa nafas masuk dan nafas keluar ini sejajar? Tidak. Nafas masuk adalah setengah lingkaran dan nafas keluar adalah lingkaran yang setengahnya lagi.

It is the same, but with a slight difference. The emphasis is now not on the gap, but on the turning. The outgoing and ingoing breath make a circle. Remember, these are not two parallel lines. We always think of them as two parallel lines – breath going in and breath going out. Do you think that these are two parallel lines? They are not. Breath going in is half the circle; breath going out is the other half of the circle.

Oleh karenanya pahami ini: Pertama, nafas masuk dan keluar membentuk sebuah lingkaran. Mereka bukan garis yang sejajar, karena garis yang sejajar tidak pernah bertemu/berpotongan di manapun. Yang kedua, nafas masuk dan nafas keluar bukanlah dua nafas, mereka adalah satu nafas. Nafas yang sama masuk dan lalu keluar, jadi pasti ada perputarannya di dalam. Nafas ini pasti memutar di suatu tempat. Pasti ada satu titik dimana nafas masuk menjadi nafas keluar.

So understand this: first, breathing in and out creates a circle. They are not parallel lines, because parallel lines never meet anywhere. Secondly, the breath coming in and the breath going out are not two breaths, they are one breath. The same breath which comes in, goes out, so it must have a turn inside. It must turn somewhere. There must be a point where the incoming breath becomes outgoing.

Kenapa ditekankan pada perputarannya? Karena, Shiva mengatakan, **KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.** Sangat sederhana, tapi Shiva mengatakan: Sadari perputarannya maka engkau akan menyadari sang diri.

Why put such emphasis upon turning? Because, Shiva says, **AS BREATH TURNS FROM DOWN TO UP AND AGAIN AS BREATH CURVES FROM UP TO DOWN, THROUGH BOTH THESE TURNS, REALIZE.** Very simple, but he says: realize the turns and you will realize the self.

Kenapa pada perputarannya? Jika engkau tahu mengemudi engkau akan mengetahui gear (gigi) pada kendaraan. Setiap kali engkau mengganti gigi engkau harus melewati gigi netral, yang mana sama sekali bukanlah gigi. Dari gigi satu engkau berpindah ke gigi dua atau dari gigi dua ke gigi tiga, tapi engkau harus selalu melewati gigi yang netral. Gigi yang netral itu adalah titik berputarnya. Di titik berputarnya itu gigi pertama menjadi gigi kedua dan gigi ke dua menjadi ke tiga. Ketika nafasmu masuk dan berputar keluar, nafas melewati gigi netral. Kalau tidak begitu nafas tidak bisa berputar keluar. Nafas melewati wilayah-wilayah netral.

Why the turn? If you know driving you know about gears. Each time you change the gear, you have to pass through the neutral gear, which is not a gear at all. From the first gear you move to the second or from the second to the third, but always you have to move through the neutral

gear. That neutral gear is a turning point. In that turning point the first gear becomes the second and the second becomes the third. When your breath goes in and turns out, it passes through the neutral gear; otherwise it cannot turn out. It passes through the neutral territory.

Di wilayah netral itu engkau bukanlah badan dan bukan juga jiwa, bukan fisik bukan juga mental. Karena tubuh fisik adalah satu gigi (gear) dari dirimu (being) dan mental juga adalah gigi yang lain dari dirimu. Engkau bergerak dari satu gigi ke gigi yang lain, tetapi engkau harus melewati gigi netral yang mana engkau bukanlah tubuh fisik bukan juga pikiran. Di gigi netral itu engkau hanya ada, murni, polos, tidak terwujud, tanpa pikiran.

In that neutral territory you are neither a body nor a soul, neither physical nor mental, because the physical is a gear of your being and the mental is another gear of your being. You go on moving from gear to gear, but you must have a neutral gear where you are neither body nor mind. In that neutral gear you simply are: you are simply an existence – pure, simple, unembodied, with no mind.

Itu kenapa banyak penekanan pada putaran nafas. Manusia adalah sebuah mesin, yang besar dan sangat rumit. Engkau memiliki banyak gigi (gears) di dalam tubuhmu, memiliki banyak gigi (gears) di dalam pikiranmu. Engkau tidak sadar akan mekanisme hebat ini, tapi engkau adalah sebuah mesin yang hebat. Dan bagus kalau engkau tidak menyadarinya, jika tidak begitu engkau bisa gila. Tubuh kita adalah mesin yang sangat hebat sehingga jika kita menciptakan mesin/pabrik yang setara dengan tubuh manusia, pabrik ini akan menghabiskan empat mil persegi dan bisungnya pabrik itu akan mengganggu hingga seluas seratus mil persegi.

That is why there is the emphasis on the turn. Man is a machine – a large, very complicated machine. You have many gears in your body, many gears in your mind. You are not aware of your great mechanism, but you are a great machine. And it is good that you are not aware; otherwise you could go mad. The body is such a great machine that scientists say if we had to create a factory parallel to the human body, it would require four square miles of land, and the noise would be such that one hundred square miles of land would be disturbed by it.

Tubuh adalah alat mekanis yang hebat, yang terhebat. Engkau memiliki berjuta-juta sel dan setiap selnya itu hidup. Jadi, engkau adalah sebuah kota besar dengan tujuh puluh juta sel, ada tujuh puluh juta penduduk di dalam dirimu, dan seluruh kota berjalan dengan hening, dengan halus dan mulus. Setiap saat mekanisme itu berjalan. Sangat rumit. Teknik ini akan berkaitan dengan banyak titik di banyak mekanisme tubuh dan di mekanisme pikiran. Tetapi penekanannya selalu pada titik-titik itu akan terjadi secara tiba-tiba engkau menyadari bahwa engkau bukanlah bagian dari mekanisme itu –ingatlah ini. Tiba-tiba engkau menyadari engkau bukanlah bagian dari mekanisme itu. Ada saat-saat dimana engkau mengganti gigi (gears).

The body is a great mechanical device – the greatest. You have millions and millions of cells and each cell is alive. So you are a big city of seventy million cells; there are seventy million citizens inside you, and the whole city is running very silently, smoothly. Every moment the mechanism is working. It is very complicated. These techniques will be related at many points with the mechanism of your body and the mechanism of your mind. But always the emphasis will be on

those points where suddenly you are not part of the mechanism – remember this. Suddenly you are not part of the mechanism. There are moments when you change gears.

Sebagai contoh, di malam hari ketika engkau terlelap di dalam tidur engkau mengganti gigi (gears), karena di siang hari engkau memutuskan satu mekanisme yang lain untuk kesadaran jaga – bagian lain dari pikiran yang berkerja. Lalu engkau terlelap dalam tidur, dan bagian mekanisme pikiran yang untuk di siang hari tidak berkerja. Bagian lain dari pikiran berkerja, dan di sana ada jarak, ada sebuah interval, sebuah putaran. Giginya berubah. Di pagi hari ketika engkau bangun lagi, gigi (gear) ini berubah lagi. Engkau duduk dengan hening, dan tiba-tiba ada seseorang yang mengatakan sesuatu dan membuatmu marah, engkau berpindah lagi ke gigi yang lain. Itu kenapa segala sesuatu berubah.

For example, in the night when you drop into sleep you change gears, because during the day you need a different mechanism for a waking consciousness – a different part of the mind functions. Then you drop into sleep, and that part becomes non-functioning. Another part of the mind begins to function, and there is a gap, an interval, a turning. A gear is changed. In the morning when you are again getting up, the gear is changed. You are silently sitting, and suddenly someone says something and you get angry – you move into a different gear. That is why everything changes.

Jika engkau marah, nafasmu akan segera berubah. Nafasmu menjadi terganggu, dan kacau. Ada getaran yang akan masuk ke dalam nafasmu, engkau akan merasa seperti tercekik. Seluruh tubuhmu ingin melakukan sesuatu, ingin menghamburkan sesuatu, hanya dengan begitu rasa tercekik itu menghilang. Nafasmu akan berubah, darahmu akan mengambil ritme yang lain, gerakan yang lain. Bahan kimia yang berbeda akan harus dilepaskan di dalam tubuh, semua system kelenjar akan mengalami perubahan. Engkau menjadi seseorang yang berbeda ketika engkau marah.

If you get angry, your breathing will suddenly change. Your breathing will become irritated, chaotic. A trembling will get into your breathing; you will feel suffocated. Your whole body would like to do something, shatter something, only then can the suffocation disappear. Your breathing will change; your blood will take a different rhythm, a different movement. Different chemicals will have to be released in the body, the whole glandular system will have to change. You become a different man when you are angry.

Sebuah mobil terparkir, engkau menghidupkannya. Jangan masukkan gigi, biarkan saja netral. Mobil ini akan terus hidup, begetar, tetapi tidak dapat bergerak, mobilnya akan panas. Itu kenapa ketika engkau marah dan engkau tidak melakukan sesuatu engkau akan menjadi panas. Mekanismenya telah siap untuk bergerak dan melakukan sesuatu dan engkau tidak melakukan sesuatu – engkau akan menjadi panas. Engkau adalah sebuah mekanisme, tapi tentu saja bukan hanya sebuah mekanisme. Engkau lebih dari sekedar mekanisme, tetapi sesuatu yang lebih harus ditemukan. Ketika engkau memasukkan gigi (gear), segala sesuatu berubah di dalam dirimu. Ketika engkau berubah gigi, ada putaran disana.

A car is standing... you start it. Do not put it in any gear, let it be in neutral. It will go on pulling, vibrating, trembling, but it cannot move; it will get hot. That is why, when you are angry and

you cannot do something, you will get hot. The mechanism is ready to run and do something and you are not doing – you will get hot. You are a mechanism, but, of course, not only a mechanism. You are more, but the "more" has to be found. When you get into a gear, everything changes inside. When you change the gear, there is a turning.



Shiva mengatakan,

KETIKA PUTARAN NAFAS DARI TURUN KE ATAS, DAN SEKALI LAGI KETIKA NAFAS BERPUTAR DARI ATAS KE BAWAH, MELALUI DUA PERPUTARAN NAFAS INI, SADARI.

Sadari putarannya. Tapi ini sangat singkat, dibutuhkan pengamatan yang sangat teliti dan cermat. Dan kita tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk melakukan pengamatan, kita tidak dapat mengamati sesuatu. Jika aku mengatakan kepadamu, "amati bunga ini, amati bunga ini yang kuberikan kepadamu" engkau tidak mampu mengamatinya. Untuk sesaat engkau melihatnya, lalu segera engkau memikirkan hal yang lain. Mungkin saja engkau memikirkan tentang bunga itu, tetapi bukan tentang SANG BUNGA. Engkau bisa saja memikirkan tentang bunga itu, tentang betapa indahnya, kalau begitu engkau telah berpindah dari pengamatan pada bunga itu. Sehingga bunga itu tidak lagi dalam pengamatanmu, areamu telah berubah. Engkau mungkin mengatakan oh ini merah, ini biru, ini putih, dan engkau telah berpindah dari pengamatan. Pengamatan artinya tetap bersama bunga tersebut tanpa kata, tanpa ucapan, tanpa ada gelembung pikiran di dalam, hanya tetap ada bersama bunga. Jika engkau tetap bisa bersama bunga selama tiga menit, benar-benar tiga menit, tanpa gerakan pikiran, maka akan terjadi, Berkahnya. Engkau akan menyadarinya.

Shiva says,

AS BREATH TURNS FROM DOWN TO UP, AND AGAIN AS BREATH CURVES FROM UP TO DOWN – THROUGH BOTH THESE TURNS, REALIZE.

Be aware at the turn. But it is a very short turn; very minute observation will be needed. And we are just without any observing capacity; we cannot observe anything. If I say to you, "Observe this flower; observe this flower which I give to you," you cannot observe it. For a single moment you will see it, and then you will begin to think of something else. It may be about the flower, but it will not be THE FLOWER. You may think about the flower, about how beautiful it is – then you have moved. Now the flower is no more in your observation, your field has changed. You may say that it is red, it is blue, it is white... then you have moved. Observation means

remaining with no word, with no verbalization, with no bubbling inside – just remaining WITH. If you can remain with a flower for three minutes, completely, with no movement of the mind, the thing will happen – the beneficence. You will realize.

Tapi kita sama sekali bukan pengamat. Kita tidak sadar, kita tidak terjaga, kita tidak memperhatikan segala sesuatu. Kita terus melompat-lompat. Ini adalah bagian dari warisan kita, warisan dari sisi monyet kita. Pikiran kita adalah pertumbuhan dari pikiran monyet, sehingga si pikiran monyet ini terus bergerak. Pikiran monyet ini terus melompat kesana kemari. Si monyet ini tidak dapat duduk dan diam. Oleh karenanya sang Buddha banyak menekankan pada duduk saja tanpa gerakan apa pun, dengan begitu si pikiran monyet ini dicegah kemana-mana sesuka hatinya.

But we are not at all observers. We are not aware, we are not alert; we cannot pay attention to anything. We just go on jumping. This is part of our heritage, our monkey heritage. Our mind is just the growth of the monkey mind, so the monkey moves on. He goes on jumping from here to there. The monkey cannot sit still. That is why Buddha insisted so much on just sitting without any movement, because then the monkey mind is not allowed to go on its way.

Di Jepang mereka punya satu jenis meditasi yang khusus, mereka menyebutnya Zazen. Kata 'Zazen' dalam bahasa Jepang artinya 'hanya duduk/duduk saja, tidak melakukan apa-apa.' Tidak ada gerakan yang diperbolehkan. Seseorang hanya boleh duduk seperti patung, mati, tidak bergerak sama sekali. Tapi tidak perlu duduk selama bertahun-tahun juga. Jika engkau mampu mengamati perputaran nafasmu tanpa gerakan sedikit pun di dalam pikiranmu, engkau akan memasukinya. Engkau akan memasuki dirimu atau memasuki yang melampaui di dalam dirimu.

In Japan they have a particular type of meditation which they call Zazen. The word 'zazen' in Japan means just sitting, doing nothing. No movement is allowed. One is just sitting like a statue – dead, not moving at all. But there is no need to sit like a statue for years together. If you can observe the turn of your breath without any movement of the mind, you will enter. You will enter into yourself or into the beyond within.

Kenapa putaran ini sangat penting? Ini penting karena, dalam putaran itu nafas membiarkanmu bergerak ke arah yang berbeda. Nafas bersama denganmu ketika masuk, dan kembali bersamamu ketika nafas keluar. Tetapi pada saat putaran nafas engkau tidak bersama nafas dan nafas tidak bersamamu. Di saat itu nafas berbeda denganmu dan engkau berbeda dengan nafas: Di saat itu, jika nafas adalah hidup, maka engkau mati, jika nafas adalah tubuhmu maka engkau bukanlah tubuhmu, jika bernafas adalah mentalmu/pikiranmu maka engkau bukanlah mental/pikiranmu itu,..disaat itu.

Why are these turnings so important? They are important because on turning, the breath leaves you to move in a different direction. It was with you when it was coming in; it will be with you again when it goes out. But at the turning point it is not with you and you are not with it. In that moment the breath is different from you, and you are different from it: if breathing is life, then you are dead; if breathing is your body, then you are no-body; if breathing is your mind, then you are no-mind... in that moment.

Aku ingin tahu apakah engkau telah mengamatinya atau belum: Jika engkau menghentikan nafasmu, pikiran seketika berhenti. Jika engkau menghentikan nafasmu sekarang, seketika itu pikiranmu berhenti, pikiran tidak dapat berfuningsi. Nafas yang berhenti mendadak dan pikiran juga ikut berhenti. Kenapa? Karena mereka diputuskan. Hanya nafas yang bergerak, yang mengalir yang terhubung dengan pikiran, dengan badan. Nafas yang tidak bergerak tidak terhubung. Pada saat itu engkau ada di gigi netral. Mobil yang hidup, mobil itu menciptakan kebisingan, dan siap berjalan, tetapi giginya masih belum masuk, jadi body mobil ini dan mekanisme mobil tidak terhubung. Mobil itu terbagi dua, siap dijalankan, tetapi mekanismenya yang untuk berjalan belum dihubungkan.

I wonder whether you have observed it or not: if you stop your breath, the mind stops suddenly. If you stop your breath just now, your mind will stop suddenly; the mind cannot function. A sudden stoppage of breath and the mind stops. Why? Because they are disjoined. Only a moving breath is joined with the mind, with the body; a non-moving breath is disjoined. Then you are in the neutral gear. The car is running, the power is on, the car is making a noise – it is ready to go forward – but it is not in gear, so the body of the car and the mechanism of the car are not joined. The car is divided into two. It is ready to move, but the moving mechanism is not joined with it.

Hal yang sama terjadi ketika nafas mulai memutar. Engkau tidak terhubung dengan nafas. Di saat ini engkau dengan mudah menjadi sadar mengenai siapa engkau sebenarnya. Apa sebenarnya makhluk (being) ini? Menjadi apakah ini? Siapakah di dalam rumah yang disebut badan ini? Siapakah tuannya? Apakah aku hanya sekedar rumah ataukah ada tuannya juga? Apakah aku hanya sebuah mekanisme atau adakah sesuatu yang lain yang masuk ke dalam mekanisme itu? Pada jeda putaran itu, di putarannya yang seperti ada pemberhentian disana, Shiva berkata, SADARI. Ia berkata sadari saja perputaran itu, dan engkau menjadi jiwa yang sepenuhnya tersadarkan.

The same happens when breath takes a turn. You are not joined with it. In that moment you can easily become aware of who you are. What is this being? What is it to be? Who is inside this house of the body? Who is the master? Am I just the house or is there some master also? Am I just the mechanism or does something else also penetrate this mechanism? In that turning gap, Shiva says, REALIZE. He says just be aware of the turning, and you become a realized soul.



Tekhnik ke tiga:

ATAU KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER)

Kita terbagi menjadi pusat dan pinggiran. Tubuh adalah bagian pinggir, kita mengetahui tubuh, kita mengetahui yang di bagian luar ini, di pinggir. Kita mengetahui lingkaran ini, kita mengetahui garis pinggir dari lingkaran ini, tetapi kita tidak mengetahui titik tengahnya. Ketika nafas keluar bertemu dengan nafas masuk, ketika mereka menjadi satu, ketika engkau tidak dapat mengatakan apakah ini nafas masuk atau nafas keluar, ketika sulit untuk menandai dan mendefinisikan ini nafas keluar atau nafas masuk, ketika nafas telah masuk ke dalam dan mulai bergerak keluar, disana ada momen penyatuan. Disana nafas tidak keluar juga tidak masuk. Nafas menjadi statis. Ketika nafas bergerak keluar ia bersifat dinamis, ketika nafas masuk ia bersifat dinamis. Ketika nafas tidak masuk dan tidak juga keluar, ketika ada keheningan dan kesunyian disana, tidak bergerak, engkau berada sangat dekat dari pusat lingkaran. Titik temu antara nafas masuk dan nafas keluar adalah pusatmu.

The third technique:

OR, WHENEVER IN-BREATH AND OUT-BREATH FUSE, AT THIS INSTANT TOUCH THE ENERGY-LESS, ENERGY-FILLED CENTER.

We are divided into the center and the periphery. The body is the periphery; we know the body, we know the periphery. We know the circumference, but we do not know where the center is. When the out-breath fuses with the in-breath, when they become one, when you cannot say whether it is the out-breath or the in-breath... when it is difficult to demarcate and define whether the breath is going out or coming in, when the breath has penetrated in and starts moving out, there is a moment of fusion. It is neither going out nor moving in. The breath is static. When it is moving out it is dynamic; when it is coming in it is dynamic. When it is neither,

when it is silent, non-moving, you are near to the center. The fusion point of the in and outgoing breath is your center.

Lihatlah ini dengan cara begini: Ketika nafas masuk, masuknya kemana di dalam? Nafas itu masuk ke pusat dirimu dan menyentuh pusatmu. Ketika nafas keluar, dari mana keluarnya ia? Nafas ini bergerak keluar dari pusatmu. Pusat dirimu haruslah tersentuh. Itu kenapa para mistikus Tao dan juga mistikus Zen mengatakan kepala bukanlah pusatmu tetapi pusar adalah pusatmu. Nafas masuk ke pusar, lalu keluar. Nafas masuk ke pusat.

Look at it in this way: when the breath goes in, where does it go? It goes to your center, it touches your center. When it goes out, from where does it go out? It moves from your center. Your center has to be touched. That is why Taoist mystics and Zen mystics say that the head is not the center, the navel is your center. The breath goes to the navel, then it moves out. It goes to the center.

Seperti yang kukatakan, nafas adalah jembatan antara engkau dan tubuhmu. Engkau mengetahui tubuhmu, tetapi engkau tidak mengetahui dimana pusatmu. Nafas terus masuk ke pusatmu lalu keluar, tetapi kita mengambil tidak cukup nafas. Oleh karenanya, biasanya nafas tidak benar-benar sampai di pusat, sekarang, setidaknya, nafas ini tidak sampai ke pusat. Itu kenapa setiap orang merasa tidak berada di pusat (off-center). Di seluruh dunia modern, mereka yang dapat berfikir merasa mereka melewatkan pusat mereka.

As I said, it is a bridge between you and your body. You know the body, but you do not know where your center is. The breath is constantly going to the center and moving out, but we are not taking enough breath. Thus, ordinarily it does not really go to the center – now, at least, it is not going to the center. That is why everyone feels "off-center." In the whole modern world, those who can think at all feel they are missing their center.

Coba lihat anak kecil yang tidur, amati nafasnya. Nafas masuk; perutnya kembang seluruhnya. Dadanya tetap datar dan tidak terpengaruh. Itu kenapa anak kecil tidak memiliki dada, hanya perut, dan perut yang sangat dinamis. Nafas masuk perutnya menjadi kembang, nafasnya keluar perutnya menjadi kempis, perutnya bergerak. Anak-anak berada di pusat mereka. Itu kenapa anak-anak sangat bahagia, terisi oleh kebahagiaan, terisi oleh energy dan kekuatan, tidak pernah lelah, berlimpah, dan selalu ada di saat ini tanpa masa depan tanpa masa lalu.

Look at a child sleeping, observe his breath. The breath goes in; the abdomen comes up. The chest remains unaffected. That is why children have no chests, only abdomens – very dynamic abdomens. The breath goes in and the abdomen comes up; the breath goes out and the abdomen goes down... the abdomen moves. Children are in their center, at their center. That is why they are so happy, so bliss-filled, so energy-filled, never tired – overflowing, and always in the present moment with no past, no future.

Seorang anak bisa marah. Ketika ia marah, ia marah secara total, ia menjadi kemarahan. Dan kemarahannya juga indah. Ketika seseorang berada dalam kemarahannya secara total, kemarahan memiliki keindahannya sendiri, karena totalitas selalu memiliki keindahan.

A child can be angry. When he is angry, he is totally angry; he becomes the anger. Then his anger is also a beautiful thing. When one is totally angry, anger has a beauty of its own, because totality always has beauty.

Engkau tidak dapat menjadi marah dan cantik, engkau akan menjadi jelek, karena setengah-setengah selalu jelek. Dan tidak saja dengan kemarahan. Ketika engkau mencintai engkau menjadi jelek, karena engkau mencintai setengah-setengah, terpecah, dan tidak secara total. Lihat wajahmu ketika engkau mencintai seseorang, bercinta. Bercinta di depan cermin dan lihatlah wajahmu, ini akan terlihat jelek, seperti binatang. Di dalam cinta wajahmu juga menjadi jelek. Kenapa? Cinta selalu adalah konflik, engkau menggenggam sesuatu. Engkau memberi dengan tidak ikhlas. Bahkan di dalam cinta engkau tidak total, tidak memberi secara total, tidak menyeluruh.

You cannot be angry and beautiful, you will become ugly, because partiality is always ugly. And not only with anger. When you love you are ugly because you are again partial, fragmentary; you are not total. Look at your face when you are loving someone, making love. Make love before a mirror and look at your face – it will be ugly, animal-like. In love also your face becomes ugly. Why? Love is also a conflict, you are withholding something. You are giving very miserly. Even in your love you are not total; you do not give completely, wholly.

Seorang anak bahkan dalam kemarahannya dalam kekerasannya tetap total. Wajahnya menjadi bercahaya dan indah. Ia berada disini dan saat ini. Kemarahannya tidak peduli dengan masa lalu atau pun esok hari, ia tidak perhitungan, ia hanya marah. Anak-anak berada pada pusat mereka. Ketika engkau berada di pusatmu engkau selalu total. Apa pun yang engkau lakukan akan menjadi sebuah tindakan yang totalitas. Ketika engkau terpecah, ketika engkau tidak berada dipusatmu, apa pun yang engkau lakukan hanya akan menjadi kepingan kecil dari dirimu. Ketotalitasanmu tidak merespon, hanya sebagian saja, dan yang sebagian ini menentang yang keseluruhan, inilah yang menciptakan kejelekan.

A child even in anger and violence is total. His face becomes radiant and beautiful; he is here and now. His anger is not something concerned with the past or something concerned with the future, he is not calculating, he is just angry. The child is at his center. When you are at your center you are always total. Whatsoever you do will be a total act; good or bad, it will be total. When you are fragmentary, when you are off-center, your every act is bound to be a fragment of yourself. Your totality is not responding, just a part, and the part is going against the whole – - that creates ugliness.

Kita semua dulu adalah anak-anak. Kenapa ketika kita bertumbuh nafas kita menjadi dangkal? Tidak pernah mencapai perut, tidak pernah menyentuh pusat. Jika nafas dapat turun sampai ke bawah dan lebih ke bawah lagi pernapasan akan menjadi berkurang kedangkalannya, tetapi nafas hanya menyentuh dada dan kemudian keluar. Nafas mu tidak pernah sampai ke pusat. Engkau takut dengan pusat itu, karena jika engkau mencapai pusat engkau akan menjadi total. Jika engkau tidak total dan hanya menjadi kepingan-kepingan, inilah mekanisme untuk menjadi setengah-setengah dan kepingan-kepingan.

We all were children. Why is it that as we grow our breathing becomes shallow? It never goes to the abdomen; it never touches the navel. If it could go down more and more it would become less and less shallow, but it just touches the chest and goes out. It never goes to the center. You are afraid of the center, because if you go to the center you will become total. If you want to be fragmentary, this is the mechanism to be fragmentary.

Engkau mencintai, jika engkau bernafas dari pusat, engkau akan mengalir dalam totalitas. Engkau takut. Engkau takut menjadi rapuh, menjadi begitu terbuka kepada seseorang, kepada setiap orang. Engkau bisa menyebutnya kekasihmu, engkau bisa menyebutnya yang terkasih, tetapi engkau takut. Selalu ada orang lain disana. Jika engkau rapuh secara total, terbuka, engkau tidak mengetahui apa yang akan terjadi. Dan engkau benar-benar ada dalam tempat yang berbeda. Engkau takut menjadi sepenuhnya diberikan kepada orang lain. Engkau tidak dapat bernafas, engkau tidak dapat mengambil nafas yang mandalam. Engkau tidak dapat merelaksakan nafasmu sehingga engkau nafasmu bisa mencapai pusat, karena begitu nafasmu sampai di pusat setiap tindakanmu akan menjadi total.

You love – if you breathe from the center, you will flow in it totally. You are afraid. You are afraid to be so vulnerable, so open to someone, to anyone. You may call him your lover, you may call her your beloved, but you are afraid. The other is there. If you are totally vulnerable, open, you do not know what is going to happen. Then YOU ARE completely, in another sense. You are afraid to be so completely given to someone. You cannot breathe; you cannot take a deep breath. You cannot relax your breathing so that it goes to the center – because the moment breathing goes to the center your act becomes total.



Karena engkau takut menjadi total, engkau bernafas dengan dangkal. Nafasmu ada di level minimum tidak di level maksimum. Itu kenapa kehidupan seperti tanpa kehidupan. Jika engkau hanya bernafas di level minimum, kehidupan ini seperti tanpa kehidupan. Engkau menjalani hidup di level minimum, tidak di level maksimum. Engkau dapat hidup di level maksimum, dengan begitu hidup menjadi berkelimpahan. Tapi akan ada kesulitan disana. Engkau tidak dapat hidup sebagai suami, tidak dapat hidup sebagai istri, jika hidup begitu berkelimpahan. Segala sesuatunya akan menjadi sulit.

Because you are afraid of being total, you breathe shallowly. You breathe just at the minimum, not at the maximum. That is why life seems so lifeless. If you are breathing at the minimum, life will become lifeless; you are living at the minimum, not at the maximum. You can live at the maximum – then life is an overflowing. But then there will be difficulty. You cannot be a husband, you cannot be a wife, if life is overflowing. Everything will become difficult.

Jika hidup berkelimpahan, cinta akan berkelimpahan. Dan engkau tidak dapat hanya lengket kepada satu orang saja. Dan engkau akan mengalirkan cintamu ke semua arah, semua dimensi terisi olehmu. Dan pikiran merasa dalam keadaan bahaya, dan lebih memilih untuk tidak hidup. Semakin mati engkau, semakin aman dirimu. Semakin mati dirimu semakin semuanya semakin dibawah kendali. Engkau dapat menegndalikan, engkau tetap menjadi tuan. Engkau merasa dirimu sebagai seorang tuan karena engkau dapat megendalikan. Engkau mengontrol amarahmu, engkau dapat mengendalikan cintamu, engkau dapat mengendalikan sesuatu. Tetapi pengendalian yang seperti ini hanya mungkin di level energymu yang terendah.

If life is overflowing, love will be overflowing. Then you cannot stick to one. Then you will be flowing all over; all dimensions will be filled by you. And then the mind feels danger, so it is better not to be alive. The more you are dead, the more you are secure. The more you are dead, the more everything is in control. You can control; then you remain the master. You feel that you are the master because you can control. You can control your anger, you can control your love, you can control everything. But this controlling is possible only at the minimum level of your energy.

Setiap orang sesekali pasti pernah merasakan berada pada keadaan yang secara tiba-tiba merasakan perubahan dari level yang minimum ke level yang maksimum. Engkau pergi ke sebuah bukit. Seketika engkau keluar dari kota dan penjara kota. Engkau merasa bebas. Langit begitu luas, dan hutan yang hijau, dan ketinggiannya menyentuh awan. Seketika itu engkau mengambil nafas yang dalam. Engkau mungkin tidak mengamati hal ini.

Everyone must have felt at some time or other that there are moments when he suddenly changes from the minimum level to the maximum. You go out to a hill station. Suddenly you are out of the city and the prison of it. You feel free. The sky is vast, and the forest is green, and the height touches the clouds. Suddenly you take a deep breath. You may not have observed it.

Sekarang jika engkau pergi ke bukit, amati. Sebenarnya bukanlah bukit itu yang membuat perubahan. Tetapi nafasmu. Engkau mengambil nafas yang dalam. Engkau bergumam, Ah! Ah! Engkau menyentuh pusat itu. Untuk sesaat engkau menjadi total dan semuanya menjadi berkah kebahagiaan. Berkah kebahagiaan itu tidak bersumber dari bukit itu, berkah kebahagiaan itu datang dari pusatmu, engkau telah menyentuhnya secara tiba-tiba.

Now if you go to a hill station, observe. It is not really the hill station that makes the change. It is your breathing. You take a deep breath. You say, "Ah! Ah!" You touch the center, you become total for a moment, and everything is bliss. That bliss is not coming from the hill station, that bliss is coming from your center – you have touched it suddenly.

Engkau dipenuhi ketakutan di kota. Di mana-mana ada banyak orang dan engkau berusaha mengendalikan. Engkau tidak dapat berteriak, engkau tidak bisa tertawa. Sungguh malang. Engkau tidak dapat bernyanyi di jalanan dan menari. Engkau takut, ada polisi disekitar situ, atau para pemuka agama, para ulama atau orang-orang yang menghakimi, atau parapolitikus dan para moralist. Selalu ada seseorang yang siap menghamikimu dan menyalahkanmu, sehingga engkau tidak dapat menari begitu saja di jalanan.

You were afraid in the city. Everywhere there were others present and you were controlling. You could not scream, you could not laugh. What a misfortune! You could not sing on the street and dance. You were afraid – a policeman was somewhere around the corner, or the priest or the judge or the politician or the moralist. Someone was just around the corner, so you could not just dance in the street.

Bertrand Russell suatu ketika mengatakan “aku mencintai peradaban, tapi kita telah mencapai peradaban ini dengan pengorbanan dan biaya yang sangat besar.” Engkau tidak dapat menari di jalanan, tetapi engkau pergi ke stasiun/tempat di bukit dan tiba-tiba engkau dapat menari. Engkau sendirian bersama langit, dan langit bukanlah sebuah penjara. Langit adalah sebuah keterbukaan, terbuka dan terus terbuka, luas dan tak terbatas. Seketika itu engkau mengambil nafas yang dalam yang menyentuh pusat dan berkah kebahagiaan dan kenikmatan. Dalam satu dua jam, bukit itu akan lenyap. Engkau masih disitu, tetapi bukit itu lenyap.

Bertrand Russell has said somewhere, ”I love civilization, but we have achieved civilization at a very great cost.” You cannot dance in the streets, but you go to a hill station and suddenly you can dance. You are alone with the sky, and the sky is not an imprisonment. It is just opening, opening and opening – vast, infinite. Suddenly you take a breath deeply, it touches the center and the bliss. But it is not so for long. Within an hour or two, the hill station will disappear. You may be there, but the hill station will disappear.

Kekhawatiranmu kembali lagi. Engkau berpikir untuk menelepon ke kota, untuk menulis pesan kepada istrimu, atau engkau berfikir setelah tiga hari engkau akan meninggalkan bukit itu. Dan engkau kembali.

Your worries will come back. You will begin to think to make a call to the city, to write a letter to your wife, or you will begin to think that since after three days you are going back you should make arrangements. You have just reached and you are making arrangements to leave. You are back.

Nafas itu bukanlah sungguh-sungguh darimu, terjadi begitu saja dengan sendirinya. Karena perubahan situasi gigi (gear) mendadak berubah. Engkau berada di sebuah tempat yang baru, engkau tidak dapat bernafas dengan cara yang lama, jadi untuk sesaat satu nafas baru masuk. Nafas ini menyentuh pusatmu, dan engkau merasakan kebahagiaan dan kenikmatan.

That breath was not from you really; it suddenly happened. Because of the change of situation the gear changed. You were in a new situation, you could not breathe in the old way, so for a moment a new breath came in. It touched the center, and you felt the bliss.



Shiva mengatakan setiap saat engkau menyentuh pusat itu, atau jika engkau tidak menyentuhnya engkau dapat segera menyentuhnya. Ambillah nafas yang dalam dan perlahan. Sentuh pusat itu, jangan bernafas dari dada, inilah triknya. Peradaban, pendidikan, moralitas, itu semua telah menciptakan nafas yang dangkal. Akan sangat bagus jika engkau pergi mendalam ke pusat itu, karena jika tidak engkau tidak akan dapat mengambil nafas yang mendalam.

Shiva says you are every moment touching the center, or if you are not touching you CAN touch it. Take deep, slow breaths. Touch the center; do not breathe from the chest – that is a trick. Civilization, education, morality, they have created shallow breathing. It will be good to go deep into the center, because otherwise you cannot take deep breaths.

Hanya jika umat manusia menjadi tidak menekan, tidak menahan-nahan pada sex, manusia benar-benar tidak dapat bernafas. Jika nafas pergi mendalam sampai ke kedalaman perut, ini akan memberikan energy kepada pusat sex. Nafas yang mendalam ini akan menyentuh pusat seks dan memijatnya dari dalam. Pusat sex akan menjadi lebih aktif, lebih hidup. Peradaban sangat takut dengan sex. Kita tidak mengizinkan anak-anak kita menyentuh pusat sex mereka, organ sex mereka. Kita berkata, “Stop! Jangan Sentuh.”

Unless humanity becomes non-suppressive toward sex, man cannot breathe really. If the breath goes deep down to the abdomen, it gives energy to the sex center. It touches the sex center; it massages the sex center from within. The sex center becomes more active, more alive. Civilization is afraid of sex. We do not allow our children to touch their sex centers, their sex organs. We say, “Stop! Don’t touch!”

Lihatlah pada seorang anak ketika mereka menyentuh pusat sexnya, lalu katakana “berhenti” lalu perhatikan nafasnya. Ketika engkau mengatakan “Berhenti, jangan menyentuh kemaluanmu!” Nafasnya akan menjadi dangkal sesegera itu. Karena tidak saja tangannya yang menyentuh kemaluannya, jauh di dalam, nafasnya juga menyentuh pusat sex ini. Dan jika nafas terus menerus menyentuh pusat ini, akan sulit untuk menghentikan tangannya. Jika tangannya berhenti, dan biasanya ini dibutuhkan, nafasnya akan mengikuti tidak masuk jauh ke dalam dan menyentuh pusat sexnya. Dan tetap dangkal.

Look at a child when he first touches his sex center, and then say “Stop!” and then observe his breathing. When you say “Stop! Don’t touch your sex center!” the breath will become shallow

immediately – because it is not only his hand which is touching the sex center, deep down the breath is touching it. And if the breath goes on touching it, it is difficult to stop the hand. If the hand stops, then basically it is necessary, required, that the breath should not touch, should not go deep. It must remain shallow.

Kita takut dengan sex. Bagian terendah dari tubuh tidak saja rendah secara fisik, tetapi juga secara nilai menjadi rendah. Sex selalu saja dihakimi sebagai rendah. Sehingga jangan pergi ke dalam sana, tetaplah dangkal. Sayangnya kita hanya bisa bernafas ke arah bawah. Jika beberapa penceramah/pengkotbah dibiarkan, bisa saja mereka akan merubah semua mekanisme bernafas ini. Mereka hanya akan mengizinkanmu bernafas ke arah atas ke arah kepala. Dengan begitu engkau tidak akan merasakan sex samasekali.

We are afraid of sex. The lower part of the body is not only lower physically, it has become lower as a value. It is condemned as "lower." So do not go deep, just remain shallow. It is unfortunate that we can only breathe downwards. If some preachers were allowed, they would change the whole mechanism. They would only allow you to breathe upward into the head. Then you would absolutely not feel sex.

Jika kita ingin menciptakan umat manusia yang tanpa sex, maka kita harus mengubah system bernafas. Nafas harus masuk ke kepala, ke cakra ke tujuh SAHASRA, pusat ke tujuh yang berada di atas kepala, lalu kembali ke mulut. Arus nafasnya harus seperti ini: Dari mulut ke cakra ke tujuh, sahasra. Nafas tidak boleh masuk dalam ke bawah karena akan berbahaya. Semakin dalam engkau masuk ke bawah, semakin dekat engkau dengan lapisan biologi. Engkau sampai di titik pusat, dan pusat itu berada dekat dengan pusat sex, sangat dekat. Dan harus dekat, karena seks adalah kehidupan.

If we are to create a sexless humanity, then we will have to change the breathing system. The breath must go into the head, to the SAHASRAR – the seventh center in the head – then come back to the mouth. This should be the passage: from the mouth to the sahasrar. It must not go deep down because down is dangerous. The deeper you go, the nearer you reach to the deeper layers of biology. You reach to the center, and that center is just near the sex center – just near. It has to be, because sex is life.

Lihatlah ini dengan cara seperti ini: Nafas adalah kehidupan dari atas ke bawah; seks adalah kehidupan dari sudut yang lain, dari bawah ke atas. Energi sex mengalir dan energy nafas mengalir. Aliran nafas ada di bagian atas tubuh dan aliran sex berada di bagian bawah tubuh. Ketika keduanya bertemu, mereka menciptakan kehidupan. Ketika keduanya bertemu menciptakan biologi, bio-energi. Oleh karenanya jika engkau takut dengan sex, pisahkan keduanya, jangan biarkan keduanya bertemu. Sesungguhnya, manusia-manusia modern adalah manusia-manusia yang dikebiri, itu kenapa kita tidak memahami nafas, dan sutra/ayat ini akan menjadi sulit untuk dipahami.

Look at it in this way: breath is life from above downwards; sex is life from just the other corner – from down upwards. Sex energy is flowing and breath energy is flowing. The breath passage is in the upper body and the sex passage is in the lower body. When they meet they create life; when they meet they create biology, bio-energy. So if you are afraid of sex, create a distance

between the two, do not allow them to meet. So really, civilized man is a castrated man; that is why we do not know about breath, and this sutra will be difficult to understand.

Shiva mengatakan: KAPAN PUN NAFAS MASUK DAN NAFAS KELUAR BERTEMU, DALAM WAKTU YANG SINGKAT ITU SENTUH/RASAKAN KEADAAN YANG TANPA ENERGI (ENERGY-LESS), PUSAT DIMANA ENERGI DIISI (ENERGY FILLED CENTER). Ia menggunakan istilah yang sangat bertentangan yaitu; Tanpa energy (Energy-less), energy terisi penuh (energy-filled). Ini menjadi tanpa energy karena tubuhmu, pikiranmu, tidak dapat memberi energy pada pusat. Energi tubuhmu tidak disana, energy dari pikiranmu tidak disana, oleh karenanya ini tanpa energy (energy-less) selama engkau mengetahui identitasmu. Tetapi ini adalah terisi penuhnya energy (energy-filled) karena sumber energinya berasal dari alam semesta, bukan berasal dari energi tubuhmu.

Shiva says, WHENEVER IN-BREATH AND OUT-BREATH FUSE, AT THIS INSTANT TOUCH THE ENERGY-LESS, ENERGY-FILLED CENTER. He uses very contradictory terms: "energy-less, energy-filled." It is energy-less because your bodies, your minds, cannot give any energy to it. Your body energy is not there, your mind energy is not there, so it is energy-less as far as you know your identity. But it is energy-filled because it has the cosmic source of energy, not because of your body energy.

Energi tubuhmu hanyalah energy bahan bakar. Tidak lain dari sekedar bahan bakar minyak. Engkau memakan sesuatu, engkau minum sesuatu, ini menciptakan energy. Hanya memberi bahan bakar pada tubuh. Berhenti makan dan minum maka tubuhmu akan mati. Tentu tidak sekarang, sekurang-kurangnya membutuhkan tiga bulan, karena engkau memiliki cadangan bahan bakar. Engkau telah mengumpulkan banyak energy. Tubuhmu dapat tetap beroperasi selama tiga bulan tanpa harus diisi bahan bakar. Masih tetap bertahan, karena memiliki cadangan. Cadangan yang digunakan disaat gawat darurat, keadaan gawat apa pun, engkau membutuhkannya.

Your body energy is just fuel energy. It is nothing but petrol. You eat something, you drink something – it creates energy. It is just giving fuel to the body. Stop eating and drinking and your body will fall dead. Not just now, it will take three months at least, because you have reservoirs of petrol. You have accumulated much energy; it can run for at least three months without going to any petrol station. It can run; it has a reservoir. For an emergency, any emergency, you may need it.

Energi bahan bakar ini. Pusat dirimu tidak mendapatkan cukup energy. Itu kenapa Shiva mengatakan ini tanpa energy. Pusat ini tidak bergantung pada makan dan minumu. Pusat ini berkaitan dengan sumber di alam semesta, energy alam semesta (cosmic energy). Itu kenapa ia mengatakan; TANPA ENERGI, PUSAT PENGISIAN PENUH ENERGI. Di saat engkau dapat merasakan pusat dari mana nafas keluar dan masuk, titik dimana nafas menyatu, pusat itu, jika engkau menyadarinya, lalu pencerahan terjadi.

This is "fuel" energy. The center is not getting any fuel energy. That is why Shiva says it is energyless. It is not dependent on your eating and drinking. It is connected with the cosmic source; it is cosmic energy. That is why he says ENERGY- LESS, ENERGY-FILLED CENTER.

The moment you can feel the center from where breath goes out or comes in, the very point where the breaths fuse – that center – if you become aware of it, then enlightenment.



Tekhnik ke empat:

ATAU, KETIKA NAFAS SEMUANYA KELUAR DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. TEKHNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI.

Tapi ini menjadi sulit karena, Ia mengatakan, TEKHNIK INI SUSAH HANYA BAGI MEREKA YANG TIDAK MURNI. Tetapi siapakah yang murni? Ini sulit bagimu, engkau tidak dapat mempraktekkannya. Tapi terkadang engkau dapat merasakannya secara tiba-tiba. Engkau sedang menyetir mobil dan engkau merasa aka nada sebuah kecelakaan. Nafas berhenti. Jika nafas sedang keluar, ia akan tetap di luar. Jika nafas lagi di dalam, ia akan tetap di dalam. Di keadaan yang gawat darurat seperti itu engkau tidak dapat bernafas, engkau tidak dapat melakukannya. Segala sesuatu berhenti, berangkatlah.

The fourth technique:

OR, WHEN BREATH IS ALL OUT (UP) AND STOPPED OF ITSELF, OR ALL IN (DOWN) AND STOPPED – IN SUCH UNIVERSAL PAUSE, ONE’S SMALL SELF VANISHES. THIS IS DIFFICULT ONLY FOR THE IMPURE.

But then it is difficult for everyone because, he says, THIS IS DIFFICULT ONLY FOR THE IMPURE. But who is the pure one? It is difficult for you; you cannot practice it. But you can feel it sometimes suddenly. You are driving a car and suddenly you feel there is going to be an accident. Breathing will stop. If it is out, it will remain out. If it is in, it will remain in. You cannot breathe in such an emergency; you cannot afford it. Everything stops, departs.

ATAU SAAT TARIKAN NAFAS MASUK DAN BERHENTI DENGAN SENDIRINYA, DI KEADAAN BERHENTI YANG UNIVERSAL INI (UNIVERSAL PAUSE), SATU DIRI KECIL LENYAP. Dirimu yang kecil hanyalah kegiatan sehari-hari. Di dalam keadaan darurat engkau tidak bisa mengingatnya. Siapakah engkau, namamu, jumlah tabungan, derajatmu, semuanya, menguap begitu saja. Mobilmu sedang meluncur ke mobil yang lain, dan satu momen lagi dan aka nada kematian disana. Dalam keadaan yang seperti ini aka nada suatu perhentian (pause). Bahkan bagi yang tidak murni akan ada berhenti (pause) disana. Tiba-tiba nafas berhenti. Jika engkau bisa sadar disaat itu, engkau mencapai tujuan.

OR, WHEN BREATH IS ALL OUT (UP) AND STOPPED OF ITSELF, OR ALL IN (DOWN) AND STOPPED – IN SUCH UNIVERSAL PAUSE, ONE’S SMALL SELF VANISHES: Your small self is only a daily utility. In emergencies you cannot remember it. Who you are – the name, the bank balance, the prestige, everything – just evaporates. Your car is just heading toward another car; another moment and there will be death. In this moment there will be a pause. Even for the impure there will be a pause. Suddenly breathing stops. If you can be aware in that moment, you can reach the goal.

Biksu-biksu Zen telah sering mencoba tehnik ini di Jepang. Itu kenapa metode mereka terlihat aneh, tidak masuk akal, nyeleneh. Mereka telah melakukan hal-hal yang tidak masuk akal. Seorang guru akan melemparkan seseorang keluar rumah. Tiba-tiba guru menampar muridnya tanpa ada basa-basi atau alasan apa pun, tanpa ada sebab apa pun.

Zen monks have tried this method very much in Japan. That is why their methods seem very weird, absurd, strange. They have done many inconceivable things. A master will throw someone out of the house. Suddenly the master will begin slapping the disciple without any rhyme or reason, without any cause.

Engkau duduk dengan gurumu dan semuanya baik-baik saja. Engkau mengobrol, dan ia mendadak memukulimu untuk menciptakan pemberhentian itu. Jika ada penyebab disana, keterberhentian itu tidak dapat diciptakan. Jika engkau telah berbuat jahat kepada gurumu dan ia mulai memukulmu karena ada sebabnya, pikiranmu akan mengerti; “aku telah menjahatinya, dan ia memukuku.”

You were sitting with your master and everything was okay. You were just chit-chatting, and he will begin to beat you in order to create the pause. If there is any cause the pause cannot be created. If you had abused the master and he starts beating you there is a causality, your mind understands: “I abused him, and he is beating me.”

Sungguh, pikiranmu mengharapkan ini, sehingga tidak ada jarak (gap) disana. Tetapi ingat, seorang guru Zen tidak akan memukulmu jika engkau menjahatinya, dia malah akan tertawa, karena tawa itu juga bisa menciptakan keterberhentian itu. Engkau menjahatinya dan engkau mengatakan omong kosong padanya, dan engkau megharapkan guru Zen itu untuk marah. Tetapi ia mulai tertawa dan menari. Itu begitu tiba-tiba, ini akan menciptakan keterberhentian itu (pause). Engkau tidak dapat memahaminya. Jika engkau tidak dapat memahami pikiran akan berhenti, dan ketika pikiran berhenti, nafas berhenti. Berlaku kebalikannya, jika nafas berhenti, pikiran berhenti. Jika pikiran berhenti, nafas berhenti.

Really, your mind was expecting it already, so there is no gap. But remember, a Zen master will not beat you if you abuse him, he will laugh, because then laughter can create the pause. You were abusing him and you were saying nonsense things to him, and you expected anger. But he starts laughing or dancing. That is sudden; that will create the pause. You cannot understand it. If you cannot understand the mind stops, and when the mind stops, breathing stops. Either way – if breathing stops, mind stops; if mind stops, breathing stops.

Engkau menghormati guru dan engkau merasa baik-baik saja, dan engkau berfikir, “Sekarang guru pasti suka” dan tiba-tiba ia mengambil tongkatnya dan mulai memukulimu, dan tanpa belas kasih, karena guru-guru Zen tanpa belaskasihan. Ia mulai memukulimu, engkau tidak dapat memahami apa yang terjadi. Pikiran berhenti, disana ada keterberhentian sesaat(pause). Jika engkau mengetahui tekhniknya, engkau dapat mencapai dirimu.

You were appreciating the master and you were feeling good, and you were thinking, ”Now the master must be pleased.” And suddenly he takes his staff and begins to beat you – and mercilessly, because Zen masters are merciless. He begins to beat you; you cannot understand what is happening. The mind stops, there is a pause. If you know the technique, you can attain to your self.

Ada banyak cerita seseorang mencapai kebuddhaan/keterjagaan karena sang Guru secara tiba-tiba memukulinya. Engkau tidak dapat memahaminya, omong kosong apa ini. Bagaimana mungkin seseorang mencaai kebuddhaan dengan dipukuli oleh orang lain, atau dengan dilemparkan keluar melalui jendela oleh seseorang? Bahkan jika seseorang membunumu, engkau tidak dapat mencapai kebuddhaan. Tetapi jika engkau mengerti tekhnik ini, akan sangat mudah untuk dipahami.

There are many stories that someone attained buddhahood because the teacher suddenly started beating him. You cannot understand it – what nonsense! How can one attain buddhahood by being beaten by someone, or by being thrown out of the window by someone? Even if someone kills you, you cannot attain buddhahood. But if you understand this technique, then it becomes easy to understand.

Di barat khususnya, dalam tiga puluh atau empat puluh tahun terakhir Zen telah menjadi hal yang sangat biasa, seperti fashion saja. Tetapi hanya jika mereka mengetahui tekhnik ini, mereka tidak dapat memahami Zen. Mereka dapat menirunya, tetapi barang tiruan tidak berguna. Malahan berbahaya. Ini bukanlah sesuatu untuk ditiru.

In the West particularly, in the last thirty or forty years Zen has become very much prevalent – a fashion. But unless they know this technique, they cannot understand Zen. They can imitate it, but imitation is of no use. Rather, it is dangerous. These are not things to be imitated.

Seluruh tekhnik Zen bersumber dari tekhnik ke empat yang diajarkan oleh Shiva. Tapi ini lah malangnya. Sekarang kita harus mengimpor Zen dari Jepang karena kita telah kehilangan tradisi ini. Kita tidak mengetahuinya. Shiva sangat hebat dan sagat pandai dalam tekhnik ini. Ketika Ia datang untuk menikahi Devi dan Indianya (BARAT), prosesinya, seluruh kota pasti merasakan keterberhentian sesaat (pause) ini, seluruh kota.

The whole Zen technique is based on the fourth technique of Shiva. But this is unfortunate. Now we will have to import Zen from Japan because we have lost the whole tradition; we do not know it. Shiva was the expert par excellence of this method. When he came to marry Devi with his BARAT, his procession, the whole city must have felt the pause... the whole city!

Ayah Devi tidak setuju menikahkan anaknya kepada seorang gelandangan (hippie) ini, Shiva adalah gelandangan yang asli, yang original. Ayah Devi sepenuhnya menentang Shiva, dan tidak ada seorang ayah pun yang mengizinkan pernikahan seperti ini. Jadi kita tidak dapat mengatakan apa pun untuk menentang ayah Devi. Tidak ada seorang ayah pun yang akan mengizinkan putrinya menikahi Shiva. Tetapi Devi bersikukuh sehingga ayahnya terpaksa menyetujuinya, tidak senang, dengan ogah-ogahan, tetapi setuju.

Devi's father was not willing to marry his girl to this "hippie" – Shiva was the original hippie. Devi's father was totally against him, and no father would permit this marriage. So we cannot say anything against Devi's father. No father would permit his daughter's marriage to Shiva. But Devi insisted so he had to agree – unwillingly, unhappily, but he agreed.

Dan berlangsunglah prosesi pernikahan. Dikatakan orang-orang datang berlarian melihat Shiva dan prosesinya. Seluruh India (bharat) pasti telah menggunakan LSD, ganja. Mereka semua sedang tinggi. Dan sungguh, LSD dan ganja hanyalah sebuah permulaan. Shiva mengetahui, teman-temannya, murid-,muridnya mengetahui psychedelic terhebat, SOMA RASA. Aldous Huxley telah memberi nama pada psychedelic yang hebat dengan nama "soma" hanya karena Shiva. Semua orang sedang tinggi, mereka menari, berteriak, tertawa. Seluruh kota sedang terbang tinggi. Dan pasti telah mengalami keberhentian sesaat itu.

Then came the marriage procession. It is said that people began to run, seeing Shiva and his procession. The whole barat must have taken LSD, marijuana. They were "high." And really, LSD and marijuana are just the beginning. Shiva knew and his friends and disciples knew the ultimate psychedelic – SOMA RASA. Aldous Huxley has named the ultimate psychedelic "soma" only because of Shiva. They were high, just dancing, screaming, laughing. The whole city fled. It must have felt the pause.

Sesuatu yang tiba-tiba, tidak diharapkan, hal yang tidak dapat dipercaya dapat menciptakan keberhentian sesaat (pause) bagi mereka yang tidak murni. Tetapi bagi yang murni tidak dibutuhkan hal semacam itu. Bagi yang murni keterberhentian itu selalu disana. Sering kali, bagi pikiran yang murni, nafas berhenti. Jika pikiranmu murni –murni artinya engkau tidak menginginkan apa pun, tidak mendambakan apa pun, tidak mencari apa pun –keheningan yang murni, kepolosan yang murni, engkau dapat duduk dan secara tiba-tiba nafasmu berhenti.

Any sudden, unexpected, unbelievable thing can create the pause for the impure. But for the pure there is no need of such things. For the pure, the pause is always there. Many times, for pure minds, breathing stops. If your mind is pure – pure means you are not desiring, hankering, seeking anything – silently pure, innocently pure, you can be sitting and suddenly your breath will stop.

Ingat ini: Gerakan pikiran membutuhkan gerakan nafas. Pikiran yang bergerak cepat membutuhkan gerakan yang cepat pada nafas. Itu kenapa ketika engkau marah, nafas akan bergerak cepat. Ketika sedang seks, nafas akan bergerak sangat cepat. Itu kenapa di Ayurveda – sebuah system pengobatan herbal di india –mengatakan; usiamu akan menjadi pendek jika terlalu banyak sex yang dilakukan. Usiamu akan lebih pendek, menurut Ayurveda, karena Ayurveda

mengukur usiamu berdasarkan nafas. Jika engkau bernafas terlalu cepat, usiamu akan diperpendek.

Remember this: mind movement needs breath movement. Mind moving fast needs fast movement in breath. That is why when you are in anger, breath will move fast. In the sex act, the breath will move very fast. That is why in Ayurveda- a system of herbal medicine in India- it is said that your life will be shortened if too much sex is allowed. Your life will be shortened, according to Ayurveda, because Ayurveda measures your life in breaths. If your breathing is too fast, your life will be shortened.

Ilmu kedokteran modern mengatakan sex membantu peredaran darah, sex membantu relaksasi. Dan oleh karenanya, mereka yang menahan dan menekan sex nya kan mendapatkan masalah, khususnya penyakit jantung. Ilmu kedokteran modern benar, Ayurveda juga benar, walaupun terlihat seperti bertentangan. Tetapi Ayurveda telah ditemukan lima ribu tahun yang lalu. Pada saat itu masyarakat banyak mengerjakan pekerjaan fisik, hidup adalah pekerjaan fisik, sehingga tidak perlu relaksasi, tidak perlu membuat hal-hal buatan untuk membantu peredaran darah.

Modern medicine says that sex helps blood circulation, sex helps relaxation. And those who suppress their sex may get into trouble – particularly heart trouble. They are right and Ayurveda is also right, but they seem contradictory. But Ayurveda was invented five thousand years before. Every man was doing much labor: life was labor, so there was no need to relax, there was no need to create artificial devices for blood circulation.

Tetapi sekarang, bagi mereka yang tidak banyak melakukan pekerjaan fisik, sex menjadi pekerjaan fisik mereka. Itu kenapa ilmu kedokteran modern juga benar untuk manusia modern. Manusia modern tidak banyak melakukan pekerjaan fisik, jadi sex memberikan mereka pekerjaan fisik: jantung berdetak lebih banyak, darah beredar lebih cepat, nafas menjadi mendalam dan masuk sampai ke pusat. Sehingga setelah sex engkau merasa lebih santai dan engkau dapat tidur dengan mudah. Freud mengatakan sex adalah penenang yang paling baik, dan ini benar, sekurang-kurangnya bagi manusia modern.

But now, for those who are not doing much physical labor, sex is their only labor. That is why modern medicine is also right for modern man. He is not doing any physical exertion, so sex gives the exertion: the heart beats more, the blood circulates faster, the breathing becomes deep and goes to the center. So after the sex act you feel relaxed and you can fall into sleep easily. Freud says that sex is the best tranquillizer, and it is – at least for modern man.

Di dalam sex nafas akan menjadi cepat, di dalam kemarahan nafas akan menjadi cepat. Di dalam sex pikiran terisi oleh keinginan, birahi, ketidakmurnian. Ketika pikiran murni –tanpa keinginan, tidak mencari, tanpa motivasi; engkau tidak pergi kemana-mana, tetapi tetap ada disini dan saat ini seperti kolam yang polos dan tenang, tanpa riak sedikit pun, maka nafas berhenti sama sekali secara otomatis. Tidak diutuhkannya usaha untuk menghentikannya. Dalam jalan ini, diri yang kecil lenyap dan engkau mencapai diri yang lebih tinggi, diri yang maha tinggi.

Itu saja untuk hari ini.

In sex breathing will become fast; in anger breathing will become fast. In sex the mind is filled with desire, lust, impurity. When the mind is pure – no desire in the mind, no seeking, no motivation; you are not going anywhere, but just remaining here and now as an innocent pool... not even a ripple – then breathing stops automatically. There is no need for it. On this path, the small self vanishes and you attain to the higher self, the supreme self.

I think this will do for today.

Dari: Vigyana Bhairava Tantra Vol.1. Chapter 3. Breath: a Bridge to Universe